

Mieux se connaître pour mieux s'affirmer

2 jours - 14 heures

Mise à jour juillet 2022

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Établir des relations constructives
- S'approprier les dynamiques relationnelles pour une meilleure affirmation de soi

PROGRAMME

S'approprier les mécanismes du fonctionnement humain

- Les 3 pôles de fonctionnement
- Définition des piliers du soi
- Repérer et lever les croyances limitantes

Se découvrir, s'accepter et s'aimer

- Dresser son propre inventaire : qualités, valeurs, talents de Gallup
- S'accepter et se rassurer

Être soi et s'affirmer face aux autres

- La fenêtre de Johari
- Les jeux relationnels (positions de vie et Triangle dramatique)
- Les États du moi
- Savoir s'exprimer et s'affirmer dans les 6 situations de communication

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Modalités pédagogiques : apport de PNL (Programmation Neuro Linguistique) d'AT (Analyse Transactionnelle) et de CNV (Communication Non Violente), tests, travail personnel, échanges

FORMATEUR

Cette formation est animée par un spécialiste en développement personnel et en technique de communication. CV formateur disponible sur demande.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur
Evaluation de satisfaction

ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles (ascenseurs et locaux aux normes d'accueil),
Le référent Handicap est à votre disposition pour toutes questions et adaptations : Tél : 04 50 23 92 26

Mail : cad.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr

LES

+

- Echanges entre pair
- Taux de satisfaction sur cette thématique : données disponibles sur le site Internet
- Taux d'obtention disponible sur le site Internet

PUBLIC

- Chef d'entreprise
- Conjoint collaborateur / associé
- Salarié
- Demandeur d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

CMA Haute-Savoie - Annecy

DATES / HORAIRES

Jeudis 17 et 24 mars 2022

Lundis 3 et 10 octobre 2022

➔ De 8h45 à 12h00 & 13h00 à 16h45

TARIF

420 € nets de taxe

Participation de 56 € pour les TNS

sous réserve de la décision du financeur
Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 6 stagiaires est atteint

CONTACT : POLE FORMATION

28 av de France – BP 2015

74011 ANNECY Cedex

04 50 23 14 71

formation.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr

Siret : 130 027 956 000 15

Enregistré sous le numéro 84691788769.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.